



Survival-Chain

Welcome to the Wonderful World of Human Survival

Overlevelse dit, din families samfund, planeten, er en persons prioritet!

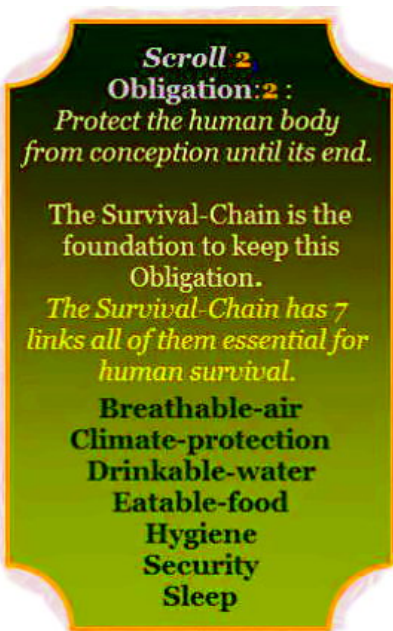
Overlevelsesorden:

1 art, 2 levesteder, 3 samfund, 4 familie, 5 individer, 6 dyr, 7 personlige ejendele.



Overlevelse efter alder:

1 ufødt, 2 nyfødt, 3 baby, 4 børn, 5 unge, 6 voksne, 7 ældre.



1 GUD venter på at høre fra dig!

Overlevelsesbøn

Overlevelsesdag 11.1.7 N-At-m

Kære **1 Gud** skaberen af det smukkeste univers
Din mest ydmyge trofaste vogter Tak for menneskehedens overlevelse

Jeg bestræber mig på at hjælpe min krop, art, samfund, overleve, jeg vil gøre overlevelse til min prioritet nummer 1

Støt venligst mine bestræbelser på at overleve

Til Ære for **1 Gud** og menneskehedens gode!



Denne bøn reciteres på overlevelsesdagen eller når det er relevant!



EN**Overlevelseskæde** har 7 led, der alle er afgørende for menneskets overlevelse



Åndbar luftuden det har du minutter at leve! **Drikkeligt vand**intet at drikke, du holder ikke en uge! **Spiselig mad**for energi og velvære. Ingen mad du sultet! **Søvn**for at genoplive. Nej, sov du, du bliver sindssyg, dø!
Klimabeskyttelsefor at overleve! **Hygiejne**at holde vores krop sund!

Sikkerhedat beskytte mod vold. Ingen sikkerhed ingen fremtid!



Rul:2, Forpligtelse:2 fortæller os, 'Beskyt den menneskelige krop fra undfangelse indtil dens afslutning'! Overlevelseskæden er grundlaget for at overholde denne forpligtelse. At nægte enhver person disse væsentlige ting er livstruende! En forbrydelse mod menneskeheden, Anti**1 Gud**, obligatorisk: **FRKR7**.



Brændende



Efter at menneskeheden opdagede, hvordan man bruger ild. Det så dette som en velsignelse. Brændefyring blev suppleret med kul, møg, affald, gas, olie, uran. Engelske kristne, der introducerede den industrielle tidsalder, startede den forurening, der fører til klimaændringer. Ild og brænding er nu en forbandelse.
Stop med at brænde nu!!!

Hold opafbrænding: cigaretter, kul, møg, affald, gas, olie, uran, træ, ..



En mest farlig del af forbrænding er 'røg'. I brande er den største trussel mod sundhed og dødelighed indånding af røg. I større skala stiger røg op i

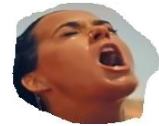
atmosfæren stopper varme med at slippe ud i rummet. Overfladevand opvarmes, overfladeland opvarmes, is smelter(gletsjere, nord-sydpolerne):

Klima forandring !

For at overleve har et godt helbred brug for åndbar luft!

Den luft, vi indånder, er lavet af gasser(kuldioxid, nitrogen, oxygen, metan), vand og urenheder(støv, mikrober, sporer).Den luft, vi indånder, har brug for højt nitrogen- og iltindhold. Det har lavt indhold af kuldioxid og metan. Vandindhold(fugtighed)er nødvendig, bliver høj luftfugtighed ubehageligt og et sundhedsproblem.Urenheder er ikke nødvendige, de betænder lungerne.

Hvor længe kan du holde vejret? 4 minutter, så sluger du efter luft. Ingen åndbar luft at sluge, du dør! Folk dør hurtigt i brande, ingen åndbar luft.



Tilbageholdelse af åndbar luft bruges som tortur, drab på mennesker, dyr.Tilbageholdelse af åndbar luft som tortur (vandboarding)bruges af amerikanske administrationer, amerikanske statsansatte, offentlige entreprenører, udenlandske tyrannier beskyttet af USA.Tortur er en forbrydelse:FRKR7(mennesker),FRKR4(dyrr).

Tilbageholdelse af åndbar luft for at dræbe:tilfældig(giftige dampe i ild)eller af sig selv(selvmord: målrettet indånding af koncentreret kuldioxid eller madlavningsgas), regeringen(gaskammer, hængning, tortur), andre (kriminelle: garroting, kvælning, kvælning, hængning).Regeringen, kriminelle drab får,FRKR7. Tilfældig(sundhed og sikkerhed),FRKR4, selv (holdes ansvarlig af1 Gud).



Mennesker, der brænder ting, er den største trussel mod 'Åndbar luft!



Det starter med den enkelte, der bruger deres luftrør som en skorsten deres lunge som sigte for giftige dampe og lufturenheder.At bruge den menneskelige krop som skorsten er en alvorlig sundhedsrisiko, en fornærmelse mod 1 Guds design.



Ryger afhængigheden! En menneskelig tragedie! En samfundsbyrde!

Afhængighed en gentagen tvangsadfærd, der tilfredsstiller et opfattet behov. Misbrugere bedrager sig selv og accepterer ikke den skade, deres adfærd gør. Skader sig selv, familie, venner, arbejdskammerater, samfund.

Misbrugere tror ikke på, at de er afhængige, så længe de hygger sig og holder deres liv sammen. Misbrugere bliver en trussel mod sig selv, samfundet. De bliver vrangforestillinger, uærlige, asociale, umoralske, bedrageriske, egoistiske, ligeglade. Dette tvinger en Shire (fællesskab) at kontrollere deres livsstil. Begrænsning af deres friheder og rettigheder.

Rygere stinker fra munden. Deres tøj stinker. De stinker et værelse. Deres aske er overalt. Deres numser er overalt. De er modbydelige, beskidte, stinkende individer. Undgå dem Skam dem!



Rygere er en sundhedsrisiko for sig selv. De brænder deres læber, tænder, tandkød, mund, svælg, luftrør, lunger, bliver syge, en byrde for samfundet. Rygere er dovne med mange røgpauzer og selvforskyldte syge. Hold dem ansvarlige!

Rygere er en sundhedsrisiko for andre. Gravide rygere skader deres ufødte. Efter fødslen bliver disse nyfødte dømt til et liv med helbredsproblemer. De kan have deformiteter, handicap, .. Gravide rygere retsforfølges og skader ufødte: FRKR3.



Passiv røg (angreb) sårer folk. Rygere, der skaber passiv røg får, FRKR3. Enheder (fritid, underholdning, arbejde..) der tillader rygning, FRKR3 betale erstatning. Regering, der tillader rygning erstattes, +FRKR7

Rygere er uagtksomme. De starter brande: hjem, græs, skov. De bliver holdt ansvarlige, FRKR4 og betale erstatning. De skader mennesker, dyr, FRKR5. De dræber mennesker, dyr, FRKR6.



I 1951 (hedensk kalender) det blev fastslået, at rygning er usundt en alvorlig trussel. Regeringen, deres agenturer, afdelinger, der ikke 'forbudte' rygning, mislykkedes (pligtforsømmelse) at tjene, beskytte folket. Lovgivning med tilbagevirkende kraft er vedtaget. Disse skyldige får, FRKR7.

Enhver enkeltperson eller gruppe, virksomhed eller anden enhed, der promoverer (gratis, reklame, markedsføring), tillader (forældre, lærere, arbejde, klubber,

spisesteder, underholdningssted,...), overskud(leverandører, producenter, transportører, grossister, detailhandlere), stiller 'Smokes' og eller rygetilbehør til rådighed**FRKR7**Det er lige meget, hvad 'Smokes' indeholder. Rygehandlingen(vaping)er sundhedsrisikoen.

Nultolerance over for rygning!

Individer reducerer tilgængeligheden af åndbar luft ved afbrænding af kul, møg, gas, olie, træ, til madlavning (inklusive grill), varme, strøm.Det slutter nu!Brug elektricitet, der er produceret uden at brænde. Misligholdelse, resulterer i konfiskation, ødelæggelse af udstyr og**FRKR2**



Elværkder brænder(kul, affald, gas, olie, uran, ..)at skabe energi er**Lukke,demonteres**. Forurenende ejere, operatører retsforfølges,**FRKR7**. Kul- og uranminer lukkes og forsegles. Mineejere og -operatører får,**FRKR7**.Energi produceres ved ikke-brændende metoder.

Brænder for at flytte indenlandsk, ikke-indenlandsk transport Slut!Gas, olie har ikke-brændende brug.Indenlandsk ikke-indenrigstransport på motorveje er erstattet med 'Freeway Trams'! Langdistancetransport over land foregår kun med jernbane. Brugen af diesel, benzin, LPG, ophører!



ForurenendeUnderholdning slutter!

I luften:Air Shows, privat ejet lufttransport(drone, fly, jet, helikopter, rumfærge,...)ende!

I, under vand:motoriseret bådkaapsejls, privat ejet søtransport (både,cabin cruiser, krydstogtskibe, luftpudefartøjer, undervandsfartøjer, speedbåde, jetski,lystbåde, ..)ende!



På land:alle 2, 3, 4,.. hjul motoriseret:cykler, cykler, buggies, sportsvogne, suv, limousiner, luksusbiler. Billøb, bilstunts. Turisttog. Promoters of Polluting Entertainment, udbydere af køretøjer til

forurenende underholdning retsforfølges, **FRKR7**



Negle salonskabe giftige dampe. Medarbejdere har åndedrætsværn. Dumme kunder(**ofre**)ikke. Neglesaloner i indkøbscentre er vidt åbne. Deres giftige dampe omfavner forbipasserende. Udsætte dem for sundhedsrisici. Især gravide, nyfødte, astmatikere, ældre. Hvis du har været udsat for giftige dampe, søg salonen og indkøbscentret om erstatning.

Neglesalon er en sundhedsrisiko en luftforurener. De får besøg af folk, der er for dovne til at lave deres egne negle og har for mange penge. Luk dem ned, forbyd dem. Retsforfølge ejere, ledere, **FRKR7**



Skønhedssalon er en sundhedsrisiko en luftforurener. De får besøg af folk, der er for dovne til at lave deres egen makeup, har for mange penge. Luk dem ned, forbyd dem. Ejere, ledere, få, **FRKR7**

Frisør, der skaber giftige dampe, lukkes ned, retsforfølges, **FRKR7**
Frisører, der ikke skaber luftforurening, fungerer normalt.



Kapitalist(**grådig rov parasit**) Regeringer tilskynder hjem med forfængelighedshaver. Husejer bruger benzinmotor til haveredskaber(**blæsere, rivemaskiner, buskryddere, kædesave, plæneklippere, ..**) der forurener (**luft, støj, jord**). Boligejere, producenter, detailhandlere, få **FRKR7**. Regering, der tillader denne forurening erstattes, få **FRKR7**.

Udvendige insekticider bruges på afgrøder, frugtplantager, .. Mad krops, frugtplantager, der er blevet forurenede, er uegnede til menneske- eller dyreføde. Forurenede afgrøder, mad brændes af samfundet (**Shire**). Kommerciel producent får's **FRKR7**. Regering, der tillader denne forurening erstattes, få **FRKR7**.



Inde Angriber insekticider nervesystemet. De gør ufødte og nyfødte hyperaktive. Insekticider irriterer mennesker og kæledyr's luftveje. Brug ikke insekticider indeni.

Militær forurener luften med transport, sprængstoffer, A, N(Atom, nuklear)B(biologisk)C(kemisk) våben. De er en trussel mod mennesker, dyr og planter. Forskere, der skaber disse våben, får, FRK R7. Produktionsfaciliteter af disse våben bliver revet ned, brændt af Shire. Ejere, direktører, ledere, tilsynsførende for disse faciliteter får, FRK R7. Militære, der har brugt eller bruger denne type våben, retsforfølges fra rang af underofficer og opefter, FRK R7. Regeringen, der tillader produktion, opbevaring af disse våben erstattes, får, FRK R7.



Fyrværkeri er en stor forurener. De bliver mere almindelige større mere forurenende. Afhængigt af vejrforholdene kan luftforurening blive hængende i løbet af dagen. Partikelforurening sætter sig på vand, der forurener det. Gør det uegnet til at drikke for mennesker og dyr. Slut med fyrværkeri! Laserlys erstatter dem.

Ikke-åndbar luft Du har 4 minutter tilbage!

Enhver person, organisation eller regering, der nægter åndbar luft eller er årsag og virkning af forurenede luft. Bliver stillet til ansvar, bliver sat i bur, FRK R7. Efterspørgsel åndbar Air det er en 1 GUD givet ret!

Nultolerance over for luftforurenere !!!!!

At overleve en menneskelig krop har brug for

'Drikkeligt vand'!



60+% af vores krop består af vand. Hver celle i vores krop har brug for det. Vand smører vores led, regulerer vores kropstemperatur og skyller vores affald ud...

Kondenseret atmosfærisk vanddamp danner dråber Jordens tyngdekraft trækker dråberne ned(faldende regn) til overfladen. Regn er en vigtig kilde til ferskvand. Dette regnvand bruges til at drikke, lave mad, lave mad, vaske, personlig hygiejne,...



En person var i stand til at drikke regnvand, bruge det til madlavning. Ikkelængere er regnvand forurenede, usundt, surt, giftigt, smager dårligt, lugter dårligt. Tøjvask bør ikke efterlades ude i regnen for at blive

forurenet. Det ser ikke kun beskidt ud, lugter dårligt, men det kan irritere huden.

Kold regn falder som hagl, sne. Sne akkumuleres på høje bjerge, arktiske og antarktiske skabe ferskvandsreserver. Sneen er hvid,



forurenet sne er grå selv sort. Sort sne findes i Himalaya, gletsjere verden over, Grønland, Arktis, Antarktis.

Samfund skaber ferskvandsreservoirer. Disse reservoirer er afhængige af regnvand og smeltende sne for at fylde dem. På grund af forurening skal disse vande renses før indtagelse af mennesker eller dyr.



Reservoaret er dybt snarere end lavt. Dybt vand er køligere, hvilket reducerer fordampning, algevækst, især giftig type, insektangreb. Vandsport er forbudt for at stoppe med at tisse, menstruere og tisse i vand. Vandfartøj(jetski, motorbåde,..)forurene(olie, benzin, batterisyre,..)de er forbudt! Undtagelse: Park Ranger transport.

En person kan ikke stole på, at samfundet gør det rigtigt. Ingen behandling, delvis behandling, forkert behandling, omkostningsbesparelser, korruption, kriminell adfærd,..Hjemmebehandling af vand bliver obligatorisk.



Hjemmebehandling af vand kræver filtrering. At reducere: arsen, asbest, klor, chloroform, karbonathårdhed, kobber, snavs, herbicider, tungmetaller, bly, pesticider, rust,...I varmere klimaer skal filtreret vand koges for at beskytte mod dødelig sygdom(virus..).

Trusler mod ferskvand! Snart vil efterspørgslen efter ferskvand overstige tilgængeligheden af ferskvand.

Forurennet regn kan få maling til at skalle, korrosion af stålkonstruktioner(**broer**), erosion af sten, visnen af blade og anden vegetation, hudirritation, . .

Tjek 'Åndbar luft' og 'Grønt koncept' for at få råd om, hvordan du kan begrænse forurening.



Vanding! Brug af grundvand til kunstvanding udtømmer underjordisk reservoir af vand hurtigere, end det kan genopfylde. Resultater i at udtørre et helt økosystem og skabe mangel på ferskvand. Grundvandsvanding slutter. Ulovlig brug af grundvand til kunstvanding en forbrydelse, **FRKR7**. Regeringen, der tillader grundvandsvanding, erstattes, retsforfølges, **FRKR7**.



Kunstvanding ved hjælp af ferskvand fra å, flod, sø, .. bremser vandstrømmen. Dette tilskynder til fordampning. Resultater i tørke! Denne form for kunstvanding gjorde en ende på civilisationerne. **Afslut vanding.**

Forurenede vandveje(**å, flod, sø,..**) skabe mangel på ferskvand. Stormvand fyldt med toksiner, lægemidler, giftstoffer.. Ulovlig dumpning af industriaffald, toksiner, giftstoffer.. Forurening af vandveje ender, forurenere får, enkeltpersoner **FRKR3** alle andre, **FRKR7**.



Suppler ferskvand

Afsaltning bruger meget energi, dyrt. Indtagelse af vand har en negativ miljøpåvirkning og trækker et stort antal fisk, skaldyr, deres æg, ... ind i systemet. Større havdyr er fanget mod skærmen foran på en indsugningsstruktur. Kemisk behandling, korrosion, skaber en varm saltlage, som frigives tilbage i havet.



Afsaltning har et højt borindhold, hvilket giver ringere vandkvalitet. Dette vand, der bruges i landbrug, ranching, fødevareproduktion resulterer i en kost med højt borindhold. En langvarig kost med bor er usund.

Genanvendt spildevand, spildevand passerer gennem primær behandling for at fjerne faste stoffer, næringsstoffer fjernes, filtre fjerner de fleste bakterier og vira. Vand tvinges derefter gennem en membran for at fjerne molekyler. Toilet til tap er en sidste udvej. Tests afslører ikke alle sundhedsrisici.



Flaskevand(kostbar)er velegnet til rejser. Vandflasker af plast afgiver kemikalier, som bliver farlige ved opvarmning(sol, varmelegeme). Brug ikke plastikbeholdere til mad eller drikke. Køb ikke mad eller drikke i plastikbeholdere. Glas(ingen bly)flasker, beholdere er bedst. Brug ikke plastiksugerør eller bestik. Brug ikke plastikbeholdere til at lave mad eller servere mad med.

Drikkevand med smag

For variation drikkevand kan være aromatiseret. Nogle smagsstoffer er usunde, det skal undgås. Vand med smag kan serveres koldt eller varmt.

Egnet drinks med smag: Oksekødekstrakt, kyllingekstrakt, kakao, te, kaffe, frugt, urter, krydderier, grøntsager.



Usund drinks med smag og tilsætninger: Alkohol, Kunstig farve, Kunstig smags giver, Kunstig og naturlig sødestof, Kulsyre, Cola, Hjertesyre, Energidrik, Lemonade, Koffeinfri kaffe, Frugtjuice, Konserveringsmidler, Natrium..



Drikkevand er bedst



Enhver person, organisation, regering, der nægter drikkevand eller er årsag og virkning af forurenet vand. er ansvarlige, **FRKR7**

Efterspørgsel drikkevand det er en **1 GUD** givet ret!

Ingen væskeindtag. Du har 4 dage tilbage!

Daglig rutine: Stå op, få et 0,2 l glas let afkølet, filtreret vand. Før hvert måltid (**Morgenmad, tidlig snack, frokost, sen dag snack, aftensmad**) have et 0,2 l glas let afkølet, filtreret vand. Drik et glas (**ingen plastik**) fyldt med 0,2 l filtreret vand på hvert natbord. Drik om natten efter hvert toiletbesøg og når du har tør hals, drik hvile når du står op om morgenen.

Egnet drinks med smag: Kaffe

himmelsk stimulerende drink



Kaffe er brygget drik tilberedt af ristede frø af kaffeplanter. Kaffe er lavet af tørrede, ristede frø fra kaffetræet, dyrket i varmt, vådt klima langs ækvator. Der er 2 varianter: **Robusta** bønner har en stærk smag og en fyldig krop. **Arabica** bønner vokser i en højere højde, har en blødere smag og mere aromatiske kvaliteter.

Når de er plukket, tørres, ristes kaffebønnerne ved omkring 200°C. Dette gør det muligt for sukkerarterne i bønnerne at karamellisere, og kaffens smag udvikler sig. Jo længere bønner der ristes, eller jo højere temperatur, jo mørkere bliver stegen og jo fyldigere smag, generelt har lyse stege en skarpere, mere syrlig smag, mens mørkere stege har en dybere og rigere smag. En mørk stege er ikke nødvendigvis 'stærkere'. Styrken af en kop kaffe afhænger af, hvor meget vand der tilsættes, mens kaffen brygges.



Hvordan laver man en kop kaffe?

Sådan får du mest ud af din yndlingskop kaffe.

1) Velsmagende kaffe starter med velsmagende vand. Hvis filtreret vand ikke er tilgængeligt, skal du bruge koldt vand fra hanen. Lad det køre i et par sekunder for at lufte, før du tilføjer det til elkedlen.

2) Lad vandet komme af kog (80°C) før den hældes på kaffen (**instant eller dryp-filter**) granulat. Kogende vand svider granulat og påvirker smagen.

3) Ved brug af mælk (**ikke anbefalet**), tilsæt det til koppen efter vandet. Hvis mælk tilsættes 1., kan kaffen muligvis ikke blande sig så godt. Det varme vand kan skolde mælken og ændre smagen.

Bemærk! Sødemidler(sukker eller kunstigt) ødelægge kaffen!
Koffeinfri er ikke kaffe, men en sundhedsrisiko. Brug
kun ikke-mejeriblegemidler.

Koffeinfri kaffe-en Sundhed-**risiko!**

Koffeinfri bruger opløsningsmiddel. Opløsningsmiddelrester forstyrrer ofte maven. **Logik!** Kaffe uden koffein besejrer formålet med at drikke kaffe.

Forberedelser:

Brygning,



Øjeblikkelig,



dryp-filter kaffe; Espresso(maskine)



Brug ikke kaffepuder-en Miljørisiko!

Coffee Pods alle 1 milliard er en miljøkatastrofe. De er ikke biologisk nedbrydelige. Bliver ikke genbrugt. **HOLD OP!**

Produktion! Rejse tiltale, **FRKR7**. **HOLD OP!** Brug dem! Sky og skam!



Bemærk! Alle engangsprodukter er en årsag til for meget affald! Deres produktion, 'Ends'! **Overtrædelse, FRKR7!**

Shun, Skam folk, der bruger 1 rabat på engangsprodukter!

Hvordan drikker man en kop kaffe?

For at få den bedste smag, smag lad det køle lidt af end at tage store slurk i stedet for at nippe. Store slurper kaffe frigiver mere aroma. Duft og smag det, himmelsk. Der er wicket kaffe med mælk:

Espresso er en koncentreret drik brygget ved at presse varmt vand under tryk gennem finmalet kaffe. Sammenlignet med andre kaffebrygningsmetoder har espresso en tykkere konsistens, en højere koncentration af opløste faste stoffer og skum. Espresso er basen for andre drikkevarer: Cappuccino, Latte, Macchiato, Mocha, Americano, Gringo, Duo-shot, Lava og Mote. Serveres med et smil.



Cappuccino: forberede tekstur, temperatur af mælk er det vigtigste trin. Mælk er dampet og tilføjer meget små luftbobler, hvilket giver den en fløjsagtig tekstur (skum). Et skud espresso puttes i koppen, varm opskummet mælk tilsættes, toppet med 2 cm tykt skum, afsluttet med en

drys stødt kanel.



Latte: varm mælk op uden skum. Et skud espresso puttes i en kop. Varm mælk tilsættes, toppet med et drys rå kakao.



Macchiato: varm mælk op uden skum. Fyld kop 2/3 med mælk. Tilføj et skud espresso. Top med pebermynteblad.



Mokka: lav rå varm kakao. Fyld kop 1/2 med varm kakao. Tilføj et skud espresso. Fyld op med mælk og mælkeskum. Tilsæt et drys rå kakao.



Gringo: Fyld kop 1/2 med varmt vand. Tilføj 2 shots espresso. Drys Muskatnød ovenpå.



Americano: Et skud espresso puttes i koppen. Varmt vand tilsættes.



Duo-skud: Tilføj 2 shots espresso. Derefter varmt vand.



Lava: 1. et skud espresso. Tilsæt et nip koncentreret mandarinjuice. Tilføj et skud varm rå kakao Top med varm skummet mælk. Tilsæt et drys stødt kanel.



Mote: Fyld kop 1/2 med varm pebermyntete. Tilføj et skud espresso. Top med varm skummet mælk. Afslut med et drys stødt kanel.



Kakaoen himmelsk stimulerende drink

Kakaotræer vokser i varme, regnfulde tropiske områder. Dets frugt er bælg. Inde i en bælg er der frø(bønner). Kakaobønner vendes til kakaosmør og pulver.



Tilberedning af varm kakao:

1 spsk kakaopulver,
1 kop: sojavæske, gedemælk eller anden ikke-mejerimælk. 1 tsk vanilleekstrakt,
En skvæt kanel,

Et strejf af muskatnød.

Kom ingredienserne i en mellemstor gryde og varm op ved middel lav varme, pisk indtil skummende og varm.



Teen himmelsk stimulerende drink



Camellia en stedsegrøn plante. Det er blade plukket og behandlet giver os te. Grundlæggende teer er sorte eller grønne. De kan være aromatiseret eller duftende.

Custodian Guardian te tilberedning: placer løse forarbejdede teblade i en teinfuser. Sæt infuseren i glaskoppen. Kog vand, stop kogningen, når boblen stopper(80°C) hældes i en glaskop. god fornøjelse!



(en) Som boblende stopper hældes over sort te. Efter 1 minut røres infuseren 3 gange. Efter endnu et minut fjernes. Drik, eller tilsæt enhver citrusjuice for smag, eller lad den køle af, køle af og drik. Advarsel forurener ikke med sødestoffer, blegemidler(kunstig, naturlig).



(b) 10 sekunder efter, at boblen stopper, hældes den over grøn te. Rør infuseren 3 gange. Fjern efter 1 minut. Drik, eller tilsæt enhver stenfrugtjuice for smag, eller lad den køle af, køle af og drik. Advarsel forurener ikke med sødestoffer, blegemidler(kunstig, naturlig).

Tilberedning af urtefrøte, læg løse pressede frø i en infuser. Sæt infuseren i glaskoppen. Kog vand, stop kogningen. Ligesom boblen stopper, hæld over frø. Efter 1 minut omrør infuseren 3 gange. Efter yderligere 7 minutter fjernes. Drik, eller lad det køle af, køl af og drik. Advarsel forurener ikke med sødestoffer, blegemidler(kunstig, naturlig).



Urteblade
tilberedning af te.
Det samme som
grøn te.



Urte rod te
forberedelse,
hugge rødder. før-
pare samme som
sort te.

Brug af en mikrobølgeovn, når du brygger en tepose, får smagen frem. Fjern mærket fra teposen og sørg for, at metalhæftet er fjernet. De fleste papirmærker bruger billigt blæk, misfarvning af vand, forstyrrer smagen.

Kom varmt vand i en tekop >tilføj dit valg af tepose>opvarm i mikrobølgeovn i 30 sekunder på halv effekt(400-500 watt)>Lad det trække i mikroovnen i et minut>tag det ud>god fornøjelse!

Drikkevand er bedst(kan være tilsat smag)



Filtreret vand
for et godt helbred!!!

Advarsel!Alvorlig trussel mod menneskets overlevelse: Mikroplastik!

Mikroplastik fra plastikaffald har forurenet hele planeten, fra arktisk snebjergjord til de dybeste oceaner. Mikroplastik er kommet ind i skaldyrskæden. De fleste mennesker har mikroplastik i blodet, som fordeler sig i hele kroppen. Alle kropsdele hjerne, modermælk, hjerte, lunger, muskler ... er forurenet. Det vil bringe et svar fra immunitet og evolution! Med ukendte dårlige konsekvenser!

Vandflasker af plast afgiver mikroplastik, som bliver farligt ved opvarmning (sol, varmelegeme, gryde). **Advarsel!** At drikke fra plastikflasker, beholdere er usundt! Det slutter! Overtrædelse, FRKR7. Når det er berørt, skal du tage gruppesøgsmål mod producenten, forhandleren, regeringen!

Babyer, der får drikkeflasker, sluger millioner af mikroplastik om dagen!

Undersøgelse viser, at madlavning i plastikbeholdere fører til eksponering tusindvis gange højere! Forvandl ikke din baby til en plastikdukke. Brug ikke plastikflasker, beholdere til fodring eller madlavning!



Overtrædelse **FRK R7**. Når det er berørt, skal du tage gruppesøgsmål mod producenten, forhandleren, regeringen!



Køb ikke drikkevarer eller mad i plastikflasker, beholdere, dåser! Brug ikke plastikbeholdere, redskaber til at forberede, lave mad, servere mad, drikke! Brug ikke plastik bestik, sugerør, tallerkener, tumblere...! Overtrædelse **FRK R7**. Når det er berørt, skal du tage gruppesøgsmål mod producenten, forhandleren, regeringen!

At overleve menneskekroppens behov **spiselig mad**

En del af en daglig rutine er at spise. Hvor sunde vi er, og hvor længe vi lever. Har meget at gøre med vores spisevaner. Ingen mad du sulter!

Foder 5 gange om dagen:

'Morgenmad', omfatter vand, urter, krydderier, honning, kaffe, .. Tidlig dag-snack, omfatter vand, frugt, urter, te, ..

Frokost, inkluderer vand, salat, æg, kaffe, ..

Sen dag-snack, omfatter vand, nødder, bær, krydderier, kakao, ..

Aftensmad'. omfatter vand, middagstema, te eller kaffe. Grøntsager.

7 fødevarer, der bør spises dagligt: Svampe(champignon), Korn(havre, byg, linser, majs, hirse, quinoa, ris, rug, sorghum, hvede), Hot Chili's, Løg(brun, grøn, rød, forår, purløg, hvidløg, porre), Persille, Sød Capsicum, Grøntsager(asparges, bønner, broccoli, blomkål, gulerødder, ærter, spirer,...)



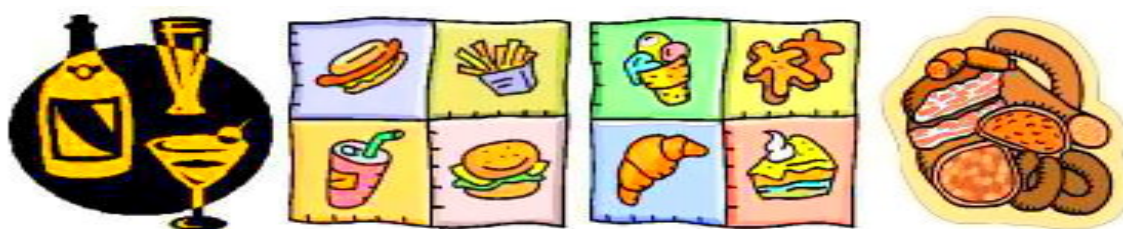
Hver ugedag skal have et middagstema: f.eks Dag 1: Grøntsager Dag 2: Fjerkræ Dag 3: Pattedyr Midt på ugen: Krybdyr Dag 5: Fisk og skaldyr Weekend: Nødder og frø Sjøv dag: Insekter

Diæt nr. nr's:Kunstige sødestoffer, Fremstillede fødevarer,
Genmodificerede fødevarer, tilsat Fructose, fødevarer i plastikbeholdere.



Fruktosehovedårsagen til diabetes, fedme(**Spæk People**).Det er dårligt, om det kommer i sukker eller frugt. Tilsætning af fruktose under forarbejdning af drikkevarer eller fødevarer er en sundhedsfare.Forarbejdning, distribution, salg af denne type drikkevarer eller fødevarer er kriminel adfærd, den får:**FRKR6**
Undtagelse:Uforarbejdet, bær, frugt, honning, grøntsager.

Sig nej til:Alt hvad der indeholder:Fruktose, glucose, sukker; kiks, kager, morgenmadsprodukter, chokolade, frugtjuice, is, slik, marmelade, ketchup, limonader(Cola, energi,..)marmelade, müslibarer, saucer, vin...



Fremstillet-mader for salt har for mange konserveringsmidler, er ofte for fedtet, er tilsat sukker, hvilket gør det uegnet til konsum af mennesker kæledyr, husdyr.Fremstillet mad er en årsag til højt blodtryk, tilstopning af arterier, fedme(**Spæk People**). Forarbejdning, distribution, salg af fremstillede fødevarer er kriminel adfærd**FRKR6**

Sige**Ingentil**:Mejerimælk, Mejeriost, Fastfood,
skinke, hamburgere, salami,...

Fremstillet:Brød, Kød; Pizza, pølser,

Behandlet:Frugt, supper, grøntsager...



GM fødevarerer hvad folk rent faktisk spiser.Det hele starter som genetisk modificeret(konstrueret)frø(GM-afgrøde).GM-afgrøder på grund af flow-on-effekten ændrer hele fødekæden. Cudrydte mutationer, der skaber nye sygdomme, livstruende globale plager i alle medlemmer af fødevarekæden!**Inklusiv mennesker**!Folk vil blive mere syge, dø yngre, flere misdannelser, flere syge babyer, flere aborter...Vil ændre menneskets DNA.

GM-fødevareroverlevelsestrussel: Alfalfa, babymad, bacon, brød, majs, morgenmadsprodukter, raps, æg, skinke, margarine, kød, kartoffel, papaya, ærter, fjerkræ, ris, pølser, sojabønner, tomater, hvede, zucchini,...

Efterspørgsel fra samfundet uforfalsket mad. **INGEN:** Alkohol, Genmodifikation, Herbicider, Insekticider, Fremstillet mad, tilsat salt, tilsat sødestoffer (kunstig eller naturlig),...

Enhver person, organisation, regering, der nægter spiselig mad eller er årsag og virkning af forurenede mad (GM), er ansvarlige, **FRKR7**

Efterspørgsel spiselig mad det er en **1 GUD** givet ret!

10.2.7. Spækdag

C-GKalender Sjov dag temaer

12.1.7. Godt helbred dag

C-GKalender Sjov dag temaer



Ikke nok mad bliver du syg!!!

Ingen mad du sulter!!!

At overleve en menneskelig krop har brug for **Søvn**

1/3 af hverdagen går med at ligge ned, en del af dette medfører søvn.



Søvn er nødvendig for at overleve en menneskekrop. 7 timer burde række. Mangel på søvn fører til døden, men først efter en meget smertefuld transit gennem depression og udbrud af sindssyge.

Mangelfuld søvn fratager kroppen dens helbredende kapacitet, der påvirker hjerte, immunforsvar, endokrinologi, neurologiske, psykologiske og generelle anabolske funktioner. Mangel på søvn kan resultere i apnø, fedme, insulinresistens, kronisk depression. Søvnmangel kan føre til døden. **Tvungen søvn** mangel er klassificeret som tortur.

Sund søvn indebærer bevægelse under søvn, liggende lige eller med hævede knæ, på ryggen, enten side eller mave. Søvn hænger sammen med at balancere følgende systemer: Cortisol, melatonin, væksthormon, insulin, noradrenalin, prolactin, serotonin... Søvn og vores vægt hænger sammen: 2 hormoner (**leptin**, **ghrelin**) arbejder for at kontrollere følelser af sult, mæthed. Mangel på søvn gør dig mindre tilfreds efter at have spist og trang til mere mad, hvilket resulterer i overspisning (**fedme**). Søvn-gang er en sygdom, der kræver lægehjælp.

For at få en afslappende genoplivende søvn er et soveværelse så mørkt som muligt. Fravær af intern og ekstern støj er et must. Shire implementerer Nightcurfew. **Bemærk!** Det er normalt at have 2 sover med en pause imellem. 1st søvn er omkring 3,5 timer med op til 1,5 times pause efterfulgt af 3,5 timers søvn.



I løbet af 1,5 times søvnpause. Folk rejser sig, går på toilettet... Før du lægger dig ned igen, lav natøvelserne og drik et glas vand. Dem, der ikke rejser sig, beder, læser, skriver, parchatter, parrer sig (i søvnpausen er folk mere afslappede, bedre til at blive gravide), ...

Natteøvelser

Det er normalt at have 2 sover med en pause imellem. Skal du rejse dig (fx at gå på toilettet), når du vender tilbage, sæt dig på sengens kant, drik noget vand. Lav følgende øvelser (Alle øvelser udføres mens du sidder på sengens kant med knæ med bred afstand mellem skuldrene). Hver gang du står op, lav en anden øvelse.

1st Dyrke motion: Placer håndfladerne* af dine hænder mod ydersiden af dine knæ. Pres hænderne indad og knæene udad, hold 7 sekunder (du føler spændinger i arme, ben, skulder). Slap af, tag vejret, ingen gentagelser, nip til vand, læg dig ned, sov godt.*variation brug næver.

2nd Dyrke motion: Lav næver* placer dem mod indersiden af dine knæ. Pres næverne udad og knæene indad, hold 7 sekunder (Du føler spændinger i arme, ben, mave). Slap af, tag vejret, ingen gentagelser, nip til vand, læg dig ned, sov godt.*variation brug flade håndflader.

3rd Dyrke motion: Bøj armene (90 %) ved brysthøjde drej venstre hånd opad bøj fingre, drej højre hånd nedad bøjede fingre. Lås fingrene fast. Træk nu hænderne i modsat retning, hold 7 sekunder (Du føler spændinger i fingre, arme, bryst). Slap af, tag vejret, ingen gentagelser, nip til vand, læg dig ned, sov godt.

4th Dyrke motion: Bøj armene (90 %) ved brysthøjde drej venstre hånd opad, drej højre hånd til knytnæve. Læg knytnæven i hånden og tryk ned samtidig med, tryk åben hånd opad, hold 7 sekunder. Omvendt, hold 7 sekunder (Du føler spændinger i hænder, arme, nakke, bryst). Slap af, tag en

ånde og nip vand, læg dig ned, sov godt. Ingen gentagelser.

Folk med spændt ryg tilføjer denne øvelse til hver øvelse: Læg hænderne på knæene. Vip hovedet tilbage, bøj tilbage, og gyg derefter fremad uden at miste kontakten med knæene (Du føler spændinger i arme, ryg, mave). Slap af, træk vejret, 7 gentagelser, nip til vand, læg dig ned, sov godt.

Bemærk! Folk, der sidder meget i dagtimerne. Skal lave 1 af natteøvelserne i rotation hver 2. time.

Det er din krop! Hold det fit!

Der er forudsætninger inden man lægger sig til at sove.

Det skal være mørkt, det skal være nat. For at få en afslappende genoplivende søvn skal soveværelset være så mørkt som muligt. Fravær af intern og ekstern støj er et must. Shire skal gennemføre Nat-udgangsforbud!

Der skulle være gået 1 time siden sidste fodring. Børst tænder og vask hele kroppen inden du går i seng. Tilbedelse 'Søvn-Bøn'.

1 GUD venter på at høre fra dig!

SøvnBøn

Kære **1 GUD**, Skaberen af det smukkeste univers
Beskyt mig, når jeg er mest sårbar

Beskyt mig mod foruroligende og onde tanker
Lad mig få en afslappende, helbredende og genoplivende søvn
Lad ikke bekymring forstyrre mine drømme og søvn

Lad mig kun huske de søde drømme
Til Ære for **1 GUD** og menneskehedens gode

Denne bøn bruges før du går i seng!



Tag et drikkeglas (ingen plastik) fyldt med 0,2 l filtreret vand (intet tilføjet) på hvert natbord. Sæt glas på natbordet hver aften inden du går i seng. **Bemærk!** Drik om natten hver gang efter du har besøgt et toilet, og når du har tør hals, drik hvile, når du står op om morgenen.

Har 1 guldfarvet glasskål (1 kun for dobbeltværelser) indeholdende urtesammenkogt (aromaterapi) på vinduet side sengebord! Urtekok-

tionen består af 7 urter: Kamille(matricaria chamomilla), Eucalyptus (eucalyptus globulus), Humle(humulus lupulus), Isop(hysopus officinalis), Lavendel(lavendula officinalis), Citronmelisse(melissa officinalis), Rose(rosa damascena).

Sengebund og madras!(del af CG N-ABs1)

Grundlager robust, lydløs. Det giver ikke af elektriske magnetiske bølger (motordrejet). Det er vandret niveau(ingen vippede dele). Basen har 7 aftagelige massive trælameller(tørret, ældet)sengens bredde. Basen skal være fri for støvmider. Den understøtter fuldt ud vægten på 150 kg, har en garanti på 14 år. For en afslappende genoplivende søvn er en træ krop nødt til at lægge sig ned, er en madras bedst. Presset på de understøttede områder af din krop skal være minimalt. Madrassens mikroklima skal moderere dens temperatur.

Grundlag, Madras størrelse(mål i meter) Indvendig ramme: bredde 1,06 m, længde 2,06 m(pas til madras bredde 1,05 m, længde 2,05 m). Den udvendige ramme er 0,09 m af gulvet. Muliggør luftcirkulation, rengøring(under sengen). Indvendig karm har 7 løse trælameller: bredde 1,06 m, tykkelse 0,03 m, 0,03 m mellemrum mellem lameller(øger madrassens luftcirkulation), afstand mellem gulv, lameller er 0,1 m. Det tomme rum mellem gulv, lameller er til luftcirkulation, rengøring(ikke opbevaring), hold den tom. **Madrasstørrelse:** bredde 1,05 m, længde 2,05 m. **Bemærk !** Der er kun 1 størrelse enkelt seng base, madras. Par har 2 enkelt sengsbund, madrasser.

Madras kerne(nr: metalfjedre) Madraskerne skal fuldt ud understøtte en kropsvægt på 125 kg. Hypoallergen, støttende, fordeler kropsvægt, lindrer trykpunkter, moderat temperatur, svamperesistent, fri for chlorfluorcarboner. **Garanti 7 år.**

Madrasbetræk(der er 2: beskytter, ydre) Begge betræk kan maskinvaskes. Beskyttelsesbetræk har lynlås, så fyldet kan vaskes, suppleres, genopfyldes. Protector cover har rent sølv(ingen legering)partikler vævet til at give antibakterielle, antimikrobielle, antistatiske egenskaber, indeholdende lugt. Yderbetræk er et bomulds-lagen, der dækker beskytterbetræk, madraskerne. Elastiske strimler holder den på plads. **Bemærk!** Ved besøg(ferie) medbring selv madrasbetræk(begge).

Madras ren Madras udskiftes hvert 7. år med ny 1. Udskiftet madras er brændt! **Advarsel!** Genbrug eller giv aldrig brugt madras videre. Del aldrig et madrasbetræk. Deling af risici spredning af

infektionssygdomme. Hver 7. uge vaskes begge betræk i biologisk nedbrydeligt sæbevand 60°C(Advarsel! Ingen renseri). Tørring er inde

naturligt strømmende luft/brise(ingen tørretumbler)og skygge(ingen direkte sollys).

Pudedesign holder rygsøjlen i naturlig justering, eliminerer trykpunkter, understøtter forskellige søvnstillinger(side, ryg, mave).Pudedesignet har evnen til at blive fnuget for at passe til brugerens unikke sovestilling og øge ansigtscirkulationen. Pude design(nej: halm, klude, hø,)bevarer sin elasticitet, er hypoallergen, fri for giftstoffer, kan maskinvaskes. Pudebetræk(der er 2: indre, ydre)pude inderbetræk har en lynlås for at muliggøre påfyldning, tilføjelse, udskiftning, vask. Inderbetræk har rent sølv(ingen legering)partikler indvævet, hvilket giver antibakterielle, antimikrobielle, antistatiske egenskaber, indeholder lugt. Pude yderbetræk er lavet af 100% bomuld, har lynlås.Begge vaskes i varmt vand, ingen tørretumbler, ingen renseri. Pudedesign understøtter en sovende på maksimalt 125 kg. Pudestørrelse: bredde 0,8 m, længde 0,4 m

Dynedesign understøtter forskellige søvnpositioner(side, ryg, mave). Quilt har rent sølv(ingen legering)partikler vævet ind, hvilket giver antibakterielle, mikrobielle, antistatiske egenskaber indeholdende lugt. Quiltedesign har evnen til at sikre effektiv varmfordeling og luftcirkulation.Designet er allergivenligt, fri for giftstoffer og kan maskinvaskes(ingen tørretumbler, ingen renseri). Dynestørrelse: bredde 1,40 m, længde 2,15 m

Hvert individ har brug for at sove med deres egen dyne.Hvorfor?**Dyne-snapping**under søvn tager partneren hele dynen og efterlader dig udækket. **Udkast**begge sveller vender modsat og skaber et hul, hvor kold luft giver kuldegysninger.Usunde eventuelle infektionssygdomme overføres.**Bemærk!** Ved besøg(ferie)medbring selv dyne, dynebetræk(begge).

Universe Custodian Guardians anbefaler til kolde nætter, sygdomme, der kræver konstant varme, 'Hooded Quilt taske'.Det giver en lun himmelsk søvn. En 'Hooded Quilt bag' er en sovepose lavet efter standarden for en CG N-ABs1. Den bruges sammen med ovenstående pude og dyne. Den er blød, kælen, hudvenlig med jævn varmeafgivelse, kan maskinvaskes. Hætte Quilt taske størrelse: bredde 1 m, længde 2,15 m. Hættet Quilt taskebetræk har rent sølv(ingen legering)partikler indvævet, hvilket giver antibakterielle, antimikrobielle, antistatiske egenskaber, indeholder lugt. Den har myggenetlommer med lynlås, der skal bruges til varmestyring, luftcirkulation.

Hver 7. uge, pude(fyld og begge omslag), Quilt, Hætte Quilt taske er vasket.I biologisk nedbrydeligt sæbe vand 60°C(Advarsel! Ingen tør rengøring).Tørring er i naturlig flydende luft, brise(ingen tørretumbler)og skygge (ingen direkte sollys).

At tilbageholde søvn er tortur! Tortur som afhøringsværktøj er ikke acceptabelt. Torturister bliver holdt ansvarlige: **FRKR7**

Om morgenen efter 7 timers søvn:

Stå op, drik et glas filtreret vand, gå på toilettet, lav 'Daily-Fit' (Øvelser) ', tilbeder 'Daglig-bøn', vask ansigt, hænder, spis morgenmad, tag tøj på. Tjek din Planlægger! Nu er du klar til livsoplevelser. Brug beskyttelsestøj, når du går udendørs, beskyttelse af hoved, øjne og fødder.

Nat udgangsforbud! For at redde planeten jorden!

Kræv fravær af ekstern støj om natten (natudgangsforbud)! Det er en fællesskabsret!

Den menneskelige krop er ikke designet til at være nataktiv. Mennesker misbrugte deres hjernekraft til at skabe en natlig livsstil. Denne livsstil er ikke gavnlige for et godt helbred. Natteforbud er nødvendigt for et godt helbred.

7 timers natudgangsforbud fra 14-21 timer (22-6 timer, 24 timers hedensk ur) er obligatorisk. For et godt helbred, reduktion af: energiforbrug, kriminalitet, forurening, beskyttelse af dyrelivet. Reduktion af omkostninger for det offentlige, tilskyndelse til multiplikation.

Ingen arbejder (alt er lukket) undtagen minimum nødperson. Der bruges ingen energi undtagen til nødsituationer eller opvarmning! 1 offentlig nyhedsradiostation er tilladt, al anden underholdning er slået fra! Ingen produktion, kontor eller detailhandler må drive eller bruge energi! Huse kan bruge varme (klæd dig varm), afkøling (lys kjole) i ekstremt vejr.



Natteforbud er obligatorisk. For den menneskelige krops velbefindende og lokale levesteder. A Shire håndhæver Night-Curfew gennem Shire Rehab **FRK R1**
Gentagende lovovertrædere sendes videre til Provincial Rehab **FRKR3**

Klimabeskyttelse for overlevelse

Klimabeskyttelse er nødvendig for at beskytte den menneskelige krop, dyr, kæledyr, fødevareproduktion. Klimabeskyttelse: beskyttende overkommelig beklædning og hygiejnisk overkommelig sikker ly!

Beskyttende tøj er nødvendig for at beskytte den menneskelige krop mod klima, sygdom og forurening. Beskyttelsestøj skal være behageligt, nyttigt (beskytte mod ekstremt vejr) og overkommelig. Beskyttelsesbeklædning består af hovedbeklædning, tøj, sokker, fodtøj!

Hoved beskyttelse består af 2 dele hoved (balaclava, hue, K-tørklæde) og øjenbeskyttelse (briller). En hjelm kan kombinere begge dele. Hovedbeskyttelse bæres, når du er udenfor!

Balaclava (Beanie). Balaclava dækker hele hovedet og blotter kun øjnene. Er strikket af uld eller en blanding af bomuld og uld (ingen syntetisk fiber). Kan være enhver farve eller mønster kan have en dekorativ pom pom på toppen. Når der ikke er behov for ansigts- og nakkebeskyttelse, kan balaclava rulles sammen og blive en 'Beanie'.



K-tørklæde. K-tørklædet kan dække hele hovedet og blot afsløre øjnene. Det fungerer som et hoveddæksel og et slør (maksimal beskyttelse). Er strikket af uld eller en blanding af bomuld og uld (ingen syntetisk fiber). Kan være enhver farve eller mønster.

Balaclava eller K-tørklæde begge beskytter ved at dække næsemunden. Indånding af forurening, dødelige smitsomme sygdomme og stikkende insekter undgås. Desuden reduceres allergier og astma. Reducerer effekten af tør og kold luft. Indeholder spredning af smitsom sygdom.

Øjenbeskyttelse har 2 designs: **Praktisk**, enkelt linse (visir); **Mode**, 2 linser (skuespil). **Øjenbeskyttelse bæres, når du er udenfor!**

Brillekant: skal holde luftbårne partikler ude på alle sider (top, bund, sider). Skal være brudsikker (brækker ikke når man sidder på). Kan være enhver farve kan være dekorativ.

Linser: ubrydelig, meget ridsefast, blokerer UV-stråler, dugger ikke, blændingsjustering (ændres mørkere, lysere, lysere, mørkere).

V-hjelm hovedbeskyttelse mod slag. Hår, hoved har brug for klimabeskyttelse mod koldt vådt, ekstrem stråling, forurening. Et hoved har også brug for beskyttelse mod slag: en V-hjelm med indbygget GPS-tracker..

Den udvendige skal er metal eller syntetisk. Den har en midterryg, der kan dekoreres: fjerdragt,.. En læder hagerem holder en mikrofon. Visiret er buet sideværts, lige op og ned, ubrydeligt, meget ridse

modstandsdygtig, blokerer UV-stråler, dugger ikke til, blændingsjustering(mørkere, lysere, lysere, mørkere).Hjelmen har en læderbagside som nakkebeskytter.

DetV-Hjelm har indvendig læderpolstring. Indlejret i polstringen er ørestykker.ENBalacava(Beanie)ellerK-tørklædekan bæres under en hjelm. For at holde indersiden af hjelmen ren for sved, skæl, fedt. Udvendt tilbehør:stærkt lys; infrarødt lys lampe; en digital videooptager.

Hovedbeskyttelse bæres altid, når du er udenfor.

Beskyttende tøjer nødvendig for at beskytte den menneskelige krop mod klima, sygdom, forurening.De vigtigste kropsdele, der er beskyttet af beskyttelsestøj, er hoved, hud og fødder.Beskyttelsestøj bæres altid udenfor.

Hudhar brug for masser af beskyttelse mod bid(dyr, mennesker), stikker (insekter, nåle), infektioner(bakterier, svampe, bakterier, virus), stråling (varme, sol, nuklear), eksponering(syre, ild, frost, skarpe kanter, våde).

Bidbeskyttelse:undgå vrede, farlige dyr og mennesker.

Stikbeskyttelse:dække hud(beskyttende tøj)undtagen øjne. Må ikke pierce eller tatovere(selvlemlæstelse med kropspierce eller tatovering er unormal, syg, kan forårsage infektion).Beskyt fingrene, når du syr.

Infektionerbeskyttelse:ren hud, dæk med beskyttelsestøj. Sund kost, motion, krydderurter, kosttilskud, immunisering.

Strålingbeskyttelse:dække hud(beskyttende tøj)til varme, sol. Til nuklear en speciel dragt, der dækker 100% af kroppen.**Advarsel!**Eksponering af bar hud(Nøgenhed)til elementerne(vejr)er usundt.

Eksponeringsbeskyttelse:Beskyttende tøj,overall(med hætte)eller 2- stykke lavet af hør, bomuld, uld eller en bomuldsuldblanding(ingen syntetiske fibre)enhver farve ethvert mønster.Enten(coverall eller 2 stk.)skulle have ved skjortehals, puffed*arme, ben lukket ved håndled, ankler(udkast til bevis)...

*Puffede arme, ben tillader albue- og knæled at bevæge sig frit.

Også luften indeni skaber klimakontrol for hud, krop.

Tøj er lavet af naturlige fibre: dyrehuder, plantefibre, silke,



bomuld eller uld.Kunstige fibre bruges ikke til tøj, der berører menneskelig hud.Produktion af kunstige fibre til tøjender.

Beskyttelsestøj er behageligt, langtidsholdbart, praktisk talt, overkommeligt
På mode(designer mærke)beskyttelsesbeklædning er overpris, kortsigtet, ..
Ikke acceptabelt!

Fødderbrug for beskyttelse (sokker, støvler) mod klima, stød.Hud, tær, ankler er i fare.Fodbeskyttelse der ikke beskytter(Sandaler, tøfler, stropper)fødder, ankler er ubrugelige. Fodbeskyttelse bæres altid udenfor. At gå barfodet udenfor er usundt.

Sokkerer strikket af vat eller en blanding af bomuld og uld(ingen syntetisk fiber). Kan være enhver farve eller mønster.Sokker har rene sølvpartikler(ingen legering) indvævet, hvilket giver antibakterielle, antimikrobielle, antistatiske egenskaber, reducerer lugt.Sokker dækker fødderne op til 7 cm over anklerne.

Støvlerhar overdel beskyttende læder, indre blødt læder (ingen syntetisk)såler læder eller gummi.Støvler beskytter fødderne op til 7 cm over anklerne.Syntetisk fodtøj opvarmer fødderne ved at koge dem. Gør dem svedige startudslæt! Du kan ikke gå.



Håndbeskyttelse(handsker)bæres efter behov!Handsker er lavet af læder, bomuld, uld eller en blanding af bomuld og uld(ingen syntetisk)enhver farve ethvert mønster.

Beskyt din krop brug beskyttelsestøj udenfor!

Beskyttende ly(hjem, bo, arbejde)et menneskeligt behov, beskyttelse mod kriminalitet(sikkerhed), elementer(vejr), ild, insekter,forurening. Prisbillig hygiejnisk beskyttende husly er en**1 GUD**givet ret!Custodian Guardian foretrækker klyngeboliger(samfundsliv)leveret af Shire(se shire planlægning)!

Værelse's gulv, vægge, loft, består af cyklon, brand, højfugtighed resistente præfabrikerede betonpaneler.**Gulveer** vådmoppe rengøringsvenlig, skridsikker, antistatisk, skimmel, meldughæmmende, hygiejnisk.

Vandret glidning**Windows**er tonet termoruder.Firkantet stel i ikke-træ. Der er ingen gardiner eller gardiner(usund:støv, bakterier, insekter...)i stedet for udvendige skodder(låsbar), inde i vandrette glidende insektet.

Til**Opvarmning***i gulvvarme(damp, varmt vand)anvendes.Køling sker ved naturlig luftcirkulation.Stuetemperatur 19-21°C.

* Energispild er en forbrydelse

Belysning* skal automatisk tændes, slukkes.

* Energispild er en forbrydelse

Beskyttende husly for overlevelse, sikkerhed, komfort.

God hygiejne for et godt helbred

God hygiejne starter med at være ren og ryddelig. Rent og ryddeligt starter med personlig fremtoning, gælder både hjemme, studie og arbejde. Rent og ryddeligt gælder også for tænkning og ræsonnement.

En 'Daglig rutine' omfatter renlighed. Vask hænder efter hvert toiletbesøg og før hver fodring. Vask ansigtet før hver fodring. Børst tænder og vask hele kroppen inden du går i seng. HAN barberer sig mindst to gange om ugen. Vask håret en gang om ugen. **Formynder Værg** deltager rent i sammenkomster (børstede tænder, kæmmet hår, vasket hele kroppen), barberet ansigtshår (HAN), iført rent, pænt gear (top til tå).



Efter at have stået op om morgenen, reder hvert medlem af familien, der er fysisk dygtige, deres seng. Forældre lærer børn hvordan. Fuldende morgenhygiejne. Det er tid til at klæde sig på, tage det udlagte forberedte på (aften før) gear den person, der planlagde at bære. Hver morgenmadsopbevaringsbeholder rengøres før genopfyldning og mærkes (indhold, udfyldningsdato). Efter morgenmaden rent spiseområde. Returner beholdere til lageret. Beskidte beholdere, redskaber lægges i vasken. En person er nu klar til at starte deres daglige gøremål (hjem, skole, arbejde, frivilligt arbejde).

Alle beholdere har en indholdsmærkat. Madbeholdere har også en påfyldningsdato. Opbevar beholdere pænt og sikkert. **Farligt** (gift, toksin) beholdere opbevares sikkert (barne- og inkompetent bevis).



Efterlad ikke ubrugte genstande (redskaber, værktøj, legetøj) roder op i møbler, gulv, arbejdsområde. Efter brug skal du afhente genstande og opbevare dem i pæn opbevaring (mærket). Opbevar altid varer det samme sted. Så er de nemme at finde.

Inden du går i seng. Forbered og layout det udstyr, du planlægger at have på næste dag. Pak eventuelle tasker med genstande, der er planlagt til at tage med, når du tager afsted om morgenen.

Hold dine omgivelser rene og ryddelige. Reducerer: **Dust** (godt for dit åndedrætssystem). **Mikro organisme** (bakterier, bakterier, vira)

færre infektioner, dødsfald.**jeg**nsekter(**bid**, **larver**, **stik**)færre infektioner, udslet.**Vermin**(**rotter**, **mus**, **kakerlakker**), mindre gødning, spredning af mikroorganismer, færre pestudbrud.

Brug af blegemiddel eller stærkt desinfektionsmiddel øger din chance for at få kronisk obstruktiv lungesygdom.Brug en naturlig overfladerens: **Blande**, 1 kop bikarbonat sodavand, 1/2 kop hvid eddike, tilsæt et par dråber æterisk olie. Har brug for det stærkere tilsæt en spiseskefuld salt.

Har brug for at nyse!Nys ind i din armhule.Spred ikke sygdom.

Kys ikke på læberne.Kyss overfører infektioner hurtigst.Gnid næser i stedet for.

Giv ikke hånden!Giv mig fem!Medmindre du har handsker på.

Vaccination er obligatorisk!Mennesker, der ikke er immuniserede, er en trussel mod samfundet!De er immuniseret og i bur,**FRKR4**

Hygiejne gælder for tænkning.Umoralsk, egoistisk, hadefuld, voldelig, tankevækkende, er dårlige tanker, der skal undgås.Implementering af dårlige tanker fører til ansvarlighed!

Klimaforandringerne har forringet luftkvaliteten.Flere, større brande(**busk**, **skov**, **skovbrande**)! Menneskelige hjemlige(**kul**, **møg**, **gas**, **olie**, **træ**), forsyningsselskaber (**kul**, **affald**, **gas**, **olie**, **uran**), transport(**kul**, **gas**, **olie**) brændende!Et samfund skal overveje at bruge åndedrætsværn!

Udendørs åndedrætsværn(**rpe**)anbefales!

Rpe er vurderet efter, hvor godt de beskytter mod partikler. Der anvendes P2-masker.For at beskytte er maskerne monteret tæt(**skæg** er barberet af)!

Indendørs brug luftrensere!Gadget bruger et HEPA-filter.Hold alle døre og vinduer lukkede.

Mennesker producerer for meget affald, affald!Dette skaber en alvorlig sundhedsrisiko for hygiejnen. Det skaber forurening, der kommer ind i samfundets fødekæde.Folk skal reducere indkøb af ikke-essentielle varer, reducere boliger, reducere fritidsaktiviteter(**store publikumsbegivenheder**, **sport**, **musik**, ..) !



Menneskets svømning er ikke naturligt.Den menneskelige krop er ikke designet til at leve i eller under vandet. Svømning i eller under vandet er unaturligt og

bør undgås. Naturlige farvande Oceaner(hav)og indre farvande (søer, floder,...). Unaturligt vand swimmingpools, spa'er,...

Naturlige farvandeer et toilet for alle de skabninger, der lever i vandet. Fugle, der flyver over vandet, laver deres ekskrementer. Dyr og menneskers kloakering ender i indre farvande, oceaner. Folk på strandene tisser, får menstruation, kaster op,...Svømning på toilettet er usundt for huden. At sluge toiletvand er en stor sundhedsrisiko. Gør det ikke!

Naturlige farvandesvamp som absorberer forurening, toksin,... Luftforurening: surregn, aske(brænding, udbrud), støv(minedrift, storme), nuklear stråling (kraftværker, militær).Luftforurening kommer ind i fødekæden (via luft, jord, vand)endelig ender med at blive en del af en(sundhedsrisiko)menneskelig kost!

Vandforurening:Boring, dumpning, afstrømning, vandtransport.Boring efter fossile brændstoffer forurener luft og vand. Dumpning af kemikalier, medicin, affald, rå kloakering, toksiner sker dagligt. Afstrømninger (toksiner, kemikalier, stoffer, affald, rå kloakering)fra regnvand, gårde, industri, forurener. Vandtransport bulkskibe, krydstogtskibe, supertankere, ubåde, trawlere, krigsskibe er store forurenere. Mindre vandtransport forurener også især indre farvande.At forurene luft, jord og vand er "miljøhærværk" en forbrydelse:FRKR7.

Unaturligt vandindeholder en blanding af kemikalier, der udtørre og irriterer øjne, hår og hud.Svømmebassiner, spa's bør undgås. Svømmebassiner er elitært spild af knapt ferskvand. Dette spild slutter!



Sikkerhedat beskytte mod vold!



Vold starter med det ufødte.Voldelige omgivelser indgyder en tilbøjelighed til vold resten af livet. Tilbøjelighed til vold har brug for en udløser for at blive voldelig.Udløser:Alkohol, vrede, kontaktsport, frygt, kampsport, uvidenhed, ydmygelse, mangel på empati, sindændrende substans, gruppepres, provokation, voldelig: video, videospil...

En ufødt udsat for, at mor og far misbrugte hinanden verbalt. Lær, at det er okay at misbruge verbalt og vil gøre det senere i livet.En u-

født udsat for, at mor blev fysisk såret af far. HUN nyfødte vil senere i livet udstå fysisk overgreb fra HAN. HAN nyfødte vil synes, det er i orden at såre HUN.

Vold kan komme fra en anden person(s). Det kan komme fra dyrelivet. Det kan komme fra kæledyr. Det kan komme på grund af regeringens handling eller passivitet.

Et samfund, der lever med og ikke holder 'vold' ansvarlig. Vilje '**Dræbe**'! (Abort, Attentat, Dødsstraf, Folkedrab, Massakre) At dræbe en person er en trussel mod hele menneskeheden, en fornærmelse mod **1 GUD!!!** Ingen person, organisation eller regering har ret til **Dræbe**! Drab er aldrig en løsning.

Hold op, 'Vold', start derhjemme!

Ethvert samfundsmedlem har en menneskelig overlevelsesplicht til at begrænse vold. Tilslut (Start) Nabovagt. Observere, rapportere, arrestere (civil), ... Gør dit samfund til en kriminalitetsfri zone!



At sikre nabolaget er en teamindsats. Det betyder tæt samarbejde mellem den enkelte. Deres familie, venner, naboer, samfundet og alle typer regeringer.

Folk har ret til at føle sig reddet i deres hjem. De har ret til at føle sig reddet på studie og arbejde. Folk hjælper deres naboer, når de er under angreb. Arbejdere hjælper kolleger. Pædagoger og lærere hjælper hinanden. Hver Shires mål er at være voldelig fri.

Shire leverer Sentinel-tjenester. Sentinel håndtag lav til middel risiko vagt- og patruljeopgaver. Til eller uden tjeneste vil en Sentinel rapportere antisocial adfærd (forbrydelser, forurening, hærværk), rapportere eventuelle sundheds- og sikkerhedsproblemer i samfundet. Sentinel vil arrestere for opfattede brudte brud og forbrydelser. En vagtpost er knyttet til hvert naboskabsvagtfællesskab.

Shire give et obligatorisk 7 timers natudgangsforbud fra 14-21 timer (CG Klock). For et godt helbred, reduktion i energiforbrug, mindre forurening og beskyttelse af dyrelivet. Reduktion af kriminalitet, omkostninger for regeringen, tilskyndelse til multiplikation.

Beredskabspersonale bistår retshåndhævelsen. Ved at være

på vagt over for brud på regler, forskrifter på eller uden for arbejdet. De bliver muligvis nødt til at foretage civile arrestationer. CE-reservist kan blive tilkaldt for at hjælpe.

Folk, der tillader vold, ser vold, **FRKR2**! Folk der opmuntrer (hej på, hjælp), tilskynde til, vold, beskytte voldelige mennesker mod anholdelse, **FRKR3**! Dette gælder også for kamp, kontakt sport!

Marshalls guider samfundet gennem offentlige oplysningskampagner, der forklarer provinsreglerne (Love). Individuel vejledning. Marshall's beskytter samfundet, miljøet, dyrelivet: håndhæver provinsens strafferetlige og civile love, Fællesskabets nødtjenester, karantæne, provinsafvænning, PHeC, PDeC og CE, Krematorium. kontakt med sheriffen. Rangers > Grænsebeskyttelse, dyreliv og vegetationsreservater, miljøbeskyttelse, ..

Civile bærer, bruger, ejer ikke våben! Overtrædelse **FRKR7**!

Husk Vold er ikke svaret. Det er ikke en løsning!

Afstemning

For sikkerhed og overlevelse støtter folk frit multikandidater valgt til regering. Ved at stemme ved valg sikrer de regeringens ansvarlighed. Ikke at stemme kan resultere i, at radikale overtager regeringen og etablerer et tyranni (arvelig eller politisk). Tyranner fjernes i bur, **FRKR7**. 'Universe Custodian Guardians' understøtter kun 2 typer regering, 'Provins' (provins) og 'Shire' (lokal).



Red Planet Jorden!

Stop med at brænde

Reducer skrald

Afslut Suburban spredning

Slutbrug af toksiner

Slut på tyrannier

Plante træer

Menneskelig overlevelse, skæbne, rumudforskning og rumkolonisering!

Welcome to Space Exploration & Colonization